

Nächste Kurse von Swetlana Sobolewski

MBSR - Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit Herbst 2023

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut. Gemeinsam erforschen wir, was es da für Möglichkeiten gibt, sowie welche und wann am besten taugen. Dieser Kurs ist zertifiziert für den Krankenkassenzuschuss Kurs-ID: KU-ST-TTVRD4. Weitere Infos auf www.binbeimir.de

Beginn: 29.09.2023 **Ende:** 24.11.2023

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Fichtestraße

Fichtestraße 31
90489 Nürnberg

MBSR - achtsam durch den Jahreswechsel

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut. Gemeinsam erforschen wir, was es da für Möglichkeiten gibt, sowie welche und wann am besten taugen.

Weitere Infos auf www.binbeimir.de

Beginn: 07.12.2023 **Ende:** 25.01.2024

Uhrzeit: 17:30 - 20:00 Uhr

Adresse

Online

Lindengasse 12
90419 Nürnberg